

ひかり ビーチラン

編集・光市スポーツ推進委員協議会／発行・光市教育委員会体育課
光市光井9-18-4 光市スポーツ館内

Tel 0833-74-3605 Fax 0833-72-4850

2019 ビーチラン Hikari

6月1日(土) ビーチランHikariが虹ヶ浜海岸で開催され、180名のランナー達が砂浜を駆け抜けました!!

競技終了後に「海と日本project」の一環で砂浜の清掃活動がおこなわれました。



～大会結果～

個人の部・男子2km

- 1位 中村 博文
- 2位 隅田 耕作
- 3位 稲本 邦和

個人の部・女子2km

- 1位 宮崎 文子
- 2位 嶋田 翔子
- 3位 山崎 尚美

ファミリーの部

- 1位 平野 茂雄・葉奈
- 2位 柳谷 和晃・優結
- 3位 山本 慧・空
- 3位 坂根 真雄・洋一郎

リレーの部・男子4km

- 1位 ランつなA
- 2位 日鉄ステンレス新入社員A
- 3位 光消防A

リレーの部・混成2km

- 1位 ファイト、一発!
- 2位 HIT48
- 3位 ランつなB

リレーの部・女子2km

- 1位 ともちかおさむ
- 2位 ロンテ314
- 3位 光リハビリーズ

光市スポーツ推進委員協議会組織図

会 長
林 徳人

(塩田コミセン推薦)

副会長
西山 満雄

(教育委員会推薦)

副会長
山口 昇

(三島コミセン推薦)

女性委員代表
林 姿万水

(中島田コミセン推薦)

総務委員会

☆嶋原 範行 (東荷コミセン推薦)
田中 朋美 (教育委員会推薦)
田中 秀子 (教育委員会推薦)
山根 康成 (周防コミセン推薦)
古城 佳子 (教育委員会推薦)

広報委員会

☆寺尾 浩太郎 (浅江コミセン推薦)
柏谷 昌宏 (室積コミセン推薦)
竹安 美男 (大和コミセン推薦)
石田 朝子 (教育委員会推薦)
國弘 政枝 (三島コミセン推薦)
浅田 健悟 (浅江コミセン推薦)
伊藤 正泰 (光井コミセン推薦)

企画委員会

☆濱田 匠 (島田コミセン推薦)
平岡 文夫 (教育委員会推薦)
山本 晃 (教育委員会推薦)
廣政 晴美 (大和コミセン推薦)
内藤 恵 (室積コミセン推薦)
栗本 雅文 (島田コミセン推薦)
山本 正之 (光井コミセン推薦)

☆:委員長

新任委員あいさつ

今年度のスポーツ推進委員23名の内、4人の新人を迎えましたので紹介します。どうぞよろしくお願いします。

山本 正之 (光井コミュニティセンター推薦)



光市のスポーツ推進とスポーツ活動のサポート、市民の健康づくり、又自分自身の成長の為に頑張りますので、宜しくお願いします。

竹安 美男 (大和コミュニティセンター推薦)



スポーツを通じて皆様の健康増進のお役に立てれば幸いです。よろしくお願い致します。

内藤 恵 (室積コミュニティセンター推薦)



光市のスポーツ推進の為、微力ですが自らも楽しみながらお手伝いさせていただこうと思います。よろしくお願い致します。

山根 康成 (周防コミュニティセンター推薦)



微力ですが少しでも光市のスポーツ推進の力になれるようお手伝いできたらなと思っておりますので宜しくお願いします。

退任委員あいさつ

この度、4名の委員の方が退任されました。光市のスポーツ推進にご尽力されました。お疲れ様でした。

8年間の在任中は市民のみなさまのご理解とご協力を賜り、大過なく職務を果たすことができました。心からお礼申し上げます。今後は一市民として生涯スポーツの発展のために協力してまいりたいと思います。《森本 斉》

この度スポーツ推進委員を退任しました。微力な私が2年間の長きにわたりスポーツ進展に寄与する立場にいたってきたのも、ひとえに皆様のご指導のおかげと心から感謝申し上げます。《魚本 明彦》

昨年10月から転勤となり、1期で推進委員を退任することになりました。残念です。光市が、スポーツを通して益々発展されることを、遠いところから祈念しております。ありがとうございました。《弘 正規》

2年間という短い期間ではありましたが、参加させて頂きとても貴重な体験をさせていただきました。ベテランの先輩方も優しく楽しくいい人ばかりで感謝の気持ちでいっぱいです。また、自分の体調、時間に余裕ができる時があれば進んで参加したいなと思います。本当に2年間ありがとうございました。《三吉 泰造》

体育課職員あいさつ

この度、体育課職員の異動がありました。新たな体制でスポーツ推進委員の事務局としてサポートしていただきます。

体育課では、5年間スポーツイベントや各種大会に携わり、多くの方にお世話になりました。異動により福祉総務課での勤務となりましたが、引き続き、お手伝いをさせていただきたいと思います。大変ありがとうございました。《三好 知弘》

本年4月1日付けで、病院局から体育課にまいりました。市民の皆様が、いつでもどこでも気軽にスポーツに関わることのできる環境づくりに、精一杯努めさせていただきます。よろしくお願いいたします。《櫻井 忍》

今年度より、環境部環境政策課から教育委員会体育課に異動しました濱田です。市民の皆さんが楽しくスポーツ活動に取り組めるよう、尽力していきます。《濱田 小雪》

お手軽スポーツのすすめ

ひとりでも出来る「お手軽スポーツ」を紹介します。

これからスポーツを始めようと思われる方、今よりもステップアップしたい方におすすめします。

けん玉

昔なつかしい遊び道具ですが、全身を使ったスポーツに変身します。

玉を乗せるタイミングでヒザを使えばスクワット効果が得られます。

集中力アップ間違いなし。

室内スポーツなので、雨の日でも出来ますね。



ウォーキング・ノルディックウォーキング

誰もが一度は経験したスポーツ。

周りの景色を楽しみながら、お友達と会話しながら、ウォーキングしましょう。ボール持ったノルディックウォークは、運動量アップ間違いなし！



ランニング・スロージョギング

ウォーキングからのステップアップ。

お気に入りのシューズでマイペースを維持します。

スロージョギングは歩く速度かそれより遅いペースでジョギング。健康づくりに好ましい有酸素運動です。



サイクリング

ランニングより遠くまで、長時間続けられます。脚に体重がかからないので、ヒザにやさしいスポーツです。

坂道が大変と思われる方は電動自転車がお勧めです。安全のため、ヘルメットとグローブを着用しましょう。



身体の様子を整えよう！「コンディショニング」にチャレンジ！

令和元年度山口県スポーツ推進委員研修会で勉強した「コンディショニング」を一部ご紹介します！

コンディショニングとは、なんだか身体が重いな・・・肩がこったな・・・など、日常生活で起こる身体の不調を「良い状態」へと導く簡単な運動です。

コンディショニングでは、最初に力を抜いて小さく動かすことや、手のひらで体をさすることなどを行います。コンディショニングの運動で、筋肉の弾力を自然体に戻し、コリやむくみなどの身体の不調を改善しましょう。



LESSON1 「おててぶらぶら&くるくる」 ～肩が楽になる運動～

- ① 正面を向いて真っ直ぐ立ちます。
- ② 左手で右肩のコリを前から軽く押さえます。
- ③ 右手をぶらーんとさげて、前後にぶらぶら動かします。30秒くらい行いましょう。
- ④ ぶらぶらを止めて、今度は手のひらをくるくるひねります。右腕の力を抜いて動かすのがコツです。30秒くらい行います。
- ⑤ ③と④を5回～10回繰り返した後、反対側も行います。

LESSON2 「あたま 前後にかくかく&左右にふるふる」 ～首回りが楽になる運動～

- ① 正面を向いて真っ直ぐ立ち、首の後ろにある骨のどっぴりを中心に両手で首をつつまみます。
- ② そのままの姿勢で、前後にゆっくりとやさしく頭を小さく揺らします。20回くらい行いましょう。
- ③ かくかくを止めて、今度は左右にゆっくり小さく動かします。20回くらい行いましょう。
- ④ ②と③を5回～10回繰り返しましょう。
- ⑤ 首にそえた両手のひらを少し上に位置を変えて、同じように、②ー③ー④の運動を行います。
- ⑥ 頭の後ろにあるくぼみを指先で軽く押しながら首を両手でつつみ、同じように運動を行います。
ゆっくりとした曲を流しながら、リラックスして行くと効果絶大です。レッツ！チャレンジ！！

令和元年度主要行事予定

●6月1日(土)
2019ビーチランHikari
(虹ヶ浜特設コース)



●10月20日(日)
第47回光市民体育大会
(光市総合体育館)

●12月7日(土)
光市小学生スポーツ交流大会
(大和総合運動公園)



●1月19日(日)
第65回光市駅伝競走大会
(光市総合体育館
スタート・ゴール)

●2月22日(土)
梅まつりコバルトウォーク
(光市総合体育館～コバルトライン～冠山総合公園)



●光市スポーツ推進委員によるニュースポーツの出前講座 随時開催！

みなさんのご参加をお待ちしています。

スポーツ推進委員協議会からのお知らせ

◇スポーツ推進委員協議会では、出前講座やスポーツイベント等でお手伝いして頂けるスポーツボランティアを募集しています。一緒に活動してみようと思われる方は是非お問い合わせください。お待ちしております。

◇出前講座「創りんぐ光」の募集をしています。ニュースポーツの紹介や実技を中心にスポーツ推進委員が出向いて指導いたします。学校・職場・子ども会・コミュニティセンター・寿クラブ・自治会などの活動に利用して頂ければと思います。申し込みお待ちしております。

～ニュースポーツの紹介～

カローリング、キンボール、ラダーゲッター、ワンバウンドふらばーるバレーボール、などなど

問い合わせ先 光市教育委員会体育課 ☎0833-74-3605

ご当地シャレン選手？って、みなさん知ってますか？

サッカーレノファ山口のホームタウンである山口県全体を盛り上げ、「Jリーグで地方創生、まちづくり」の促進に向け、レノファ山口の選手が担当制で県や市町ごとのPRや応援といったシャレン(社会連携)活動をおこなっています。

光市のシャレン選手は瀬川和樹選手(背番号16)です。

DF瀬川 和樹 選手



身長/体重 178cm/68kg
生年月日 1990年4月25日
出身地 広島
血液型 B
所属チーム名 三良坂FC-三良坂中-盛進高-国士舘大-ガスパックス群馬-モンテディオ山形

「オイ、ハチ」
「あつ、棟梁」
「あつ、棟梁“じゃねえや、元号も変わったってえのにゴロゴロしやがって”」
「なんだ、元号って？天保か!!」
「令和だよ、れ・い・わ」
「令和ねえ」
「そう、改元記念にな、太宰府さんに参ってきなつ」
「うへえ」

